



Açaï

Noms communs : Açaï, baie d'açaï, baie de palmier pinot.

Nom botanique : *Euterpe oleracea*, famille des arécacées (palmiers).

Noms anglais : *acai*, *amazonian palm*, *palm berries*.

Noms en langues sud-américaines : *açaï*, *açaizeiro* (Brésil), *wasséï* (Guyane), *manaka* (Surinam), *murrapo* (Colombie).

Nom indigène (Amazonie) : *içá-çai*.

Partie utilisée : baies

Habitat et origine : palmier exclusivement sud-américain (du sud de l'Amérique centrale jusqu'au nord du Brésil). Il peut mesurer jusqu'à 20 m et pousse principalement dans les terrains marécageux. Cultivé surtout au Brésil, de nos jours.

L'açaï ne fait pas maigrir!

« Des **sites Internet frauduleux** vantent les effets amaigrissants de l'**açaï**, une affirmation qui ne repose sur rien, mis à part l'appât du gain. De fait, la seule chose que l'açaï risque de faire maigrir, c'est votre portefeuille », affirme le nutritionniste américain David Schardt, du Center for Science in the Public Interest, un groupe de défense des intérêts des consommateurs¹.

L'açaï, ce petit fruit vendu à prix d'or, n'a **aucune vertu amaigrissante connue ni prouvée**. Rien dans l'usage traditionnel de l'açaï par les indigènes d'Amazonie ni dans la maigre documentation scientifique s'y rapportant ne permet d'affirmer qu'il peut avoir une quelconque influence sur la perte de poids.

« L'açaï n'est que le dernier exemple de ces superfruits aux grandes valeurs marketing qui font des feux de paille et disparaissent au bout de quelque temps. Souvenez-vous du **goji!** », précise **Jean-Yves Dionne**, pharmacien spécialisé dans les produits de santé naturels².

Tant aux États-Unis^{3,4} qu'au Canada et en France, des milliers de **consommateurs ont été escroqués** en acceptant un essai gratuit, moyennant la divulgation de leur numéro de carte de crédit. L'arnaque consiste à faire payer des « frais de manutention » pour recevoir l'échantillon gratuit d'açaï, et à imposer un contrat automatique, prévoyant des prélèvements mensuels.

La vague a touché le Québec en juillet 2009, l'Office de la protection du consommateur (OPC) recevant alors de très nombreuses plaintes au sujet des pratiques commerciales plus que douteuses de ces commerçants virtuels⁶. Un problème que nous avaient aussi signalé plusieurs internautes après avoir pris connaissance du billet [Internet et les produits amaigrissants : attention!](#), paru le 27 juillet 2009 dans le blogue de notre collaboratrice, la **D^{re} Johanne Blais**.

- Pour consulter en ligne les **conseils de l'OPC** à propos de ces sites frauduleux et de la loi sur les contrats à distance : www.opc.gouv.qc.ca.
- Pour en savoir plus sur les **régimes amaigrissants**, consultez notre document [Problèmes de poids - obésité et embonpoint](#).

Indications

Bien que la **baie d'açaï** ait été consommée comme aliment par les indigènes d'Amazonie depuis l'époque précolombienne, les allégations concernant ses usages médicinaux sont relativement récentes et ne relèvent pas nécessairement d'une tradition d'herboristerie bien documentée. On lui attribue surtout des propriétés **antioxydantes**, **anti-inflammatoires** et **toniques**. En ce qui concerne ses supposés effets amaigrissants, ils relèvent uniquement d'une stratégie de marketing (voir encadré ci-dessus).

L'extrait d'açaï jouit aussi d'une certaine popularité en matière de ralentissement du vieillissement, de prévention des troubles cardiovasculaires et du cancer, mais ces allégations n'ont pas encore fait l'objet d'études chez l'être humain. Il est par conséquent impossible d'évaluer l'efficacité de ce fruit pour la prévention ou le traitement des maladies.

Pour plus de détails, voir [Recherches sur l'açaï](#).

Posologie de l'açaï

Les données actuelles ne permettent pas de suggérer un dosage thérapeutique.

Historique de l'açaï

L'açaï fait partie des traditions culinaires et médicinales des tribus indigènes d'Amazonie. Elles utilisent les jeunes **pousses d'açaï** (cœurs de palmier) ainsi que ses baies rouge pourpre tirant sur le violet qui, à maturité, rappellent un peu le **bleuet**, la myrtille ou la baie du sureau. Les **fruits de l'açaï** sont relativement riches en **protéines**, en **glucides** et en **matières grasses**. Comme certains de leurs constituants se dégradent très rapidement après la récolte, les fruits étaient généralement consommés frais et on en trouvait rarement hors des lieux où la plante poussait naturellement.

Aujourd'hui, on trouve sur le marché une **poudre** (extrait sec) obtenue après broyage et séchage à froid du fruit, ou encore une **purée** surgelée. Ces deux procédés ont permis de développer la culture et l'exportation de l'açaï. Ainsi, dès les années 1980 et 1990, des sorbets à l'açaï et des collations « énergisantes » appelées *Açaï na tigela* ont fait leur apparition sur les plages brésiliennes. Ces produits sont rapidement devenus populaires auprès des surfeurs, des joueurs de volleyball de plage et des sportifs en général.

En 2004, l'açaï a fait l'objet d'une couverture médiatique importante aux États-Unis, notamment grâce aux apparitions à l'émission d'Oprah Winfrey du Dr Nicholas Perricone. Ce dermatologue commercialise sa propre ligne de produits et de suppléments de beauté à base d'açaï. Ce fruit est, selon lui, « l'aliment le plus nutritif au monde et le plus puissant agent **antivieillesse** qui soit ». Devant de telles affirmations, difficile de résister à la tentation! Mais un examen attentif des usages traditionnels et des données scientifiques laisse perplexe : rien ne permet de se prononcer sur quelque effet thérapeutique que ce soit pour l'instant.

Malgré tout, on constate une augmentation constante des ventes, qui ont été estimées à plus de 100 millions de dollars US en 2008 aux États-Unis. Durant cette même année, plus de 50 nouveaux produits contenant de l'açaï ont été lancés. Rappelons que depuis 2009, des sites Internet frauduleux vantent les effets amaigrissants de l'açaï (voir l'encadré).

Recherches sur l'açaï

Bien que la publicité présente souvent l'açaï comme le plus puissant des **antioxydants** naturels, il convient de mettre un bémol sur un tel enthousiasme. Ce petit fruit exotique est en effet une excellente source d'antioxydants, mais les données les plus récentes indiquent que sa valeur antioxydante, comparée à celle d'autres fruits, serait plutôt intermédiaire. Il renfermerait davantage d'antioxydants que la goyave, la **mûre**, le **fruit de la passion**, l'**orange**, la **pomme** et l'**ananas**, mais moins que l'acerola, la **mangue**, la **fraise** et le **raisin**. Son activité antioxydante pourrait se comparer à celle de la **cerise** noire ou de la **canneberge**, par exemple, lesquelles sont **moins chères**⁷.

Valeur nutritive. Les fruits de l'açaï renferment 52 % de **glucides**, 8 % de **protéines** et 32 % de **matières**

grasses. Parmi ces dernières, on compte de l'acide oléique (gras monoinsaturé – oméga-9), de l'acide linoléique (gras polyinsaturé – oméga-6) et l'acide palmitique (gras saturé). Les baies d'açaï sont une bonne source de **vitamine E** et de **fibres alimentaires**. Elles contiennent aussi de la **vitamine B1** et du **fer**. Une portion de 100 g de purée de baies surgelées contient 80 kcal.

La **charge glycémique** de l'**açaï** est faible dans la mesure, bien sûr, où on n'y ajoute pas de sucre. Or, plusieurs recettes et produits populaires de sorbets, smoothies, collations, boissons ou desserts à base d'açaï contiennent d'importantes quantités de **sucre**.

Action antioxydante. La peau, la chair et le noyau des baies d'açaï contiennent de nombreuses substances appartenant à la famille des **polyphénols**, notamment des **anthocyanines** et des **proanthocyanidines**¹⁶ auxquelles les chercheurs ont attribué les vertus antioxydantes du fruit⁷ (voir la fiche sur les **oligo-proanthocyanidines** pour en savoir plus). Ces propriétés ont également été démontrées avec un jus de fruits (Monavie®), composé en majeure partie d'açaï, mais aussi de 17 autres fruits (raisin blanc, canneberges, **kiwi** et pomme **grenade**)⁸. Toutefois, cette étude n'a pas permis de déterminer les propriétés spécifiques de l'açaï : elle indique seulement que le jus Monavie® est un bon antioxydant. Le serait-il plus qu'un mélange de jus d'autres fruits? En l'absence de comparaison, rien ne permet de l'affirmer.

Divers. Les résultats d'essais *in vitro* indiquent que l'açaï pourrait avoir une action **anti-inflammatoire**^{10, 11} et s'opposerait à la prolifération des **cellules cancéreuses**^{9, 14}.

Précautions

Effets indésirables

Aucun rapporté, sauf en cas d'allergie aux plantes de la famille des palmiers.

Interactions

Avec des plantes ou des suppléments

Aucune connue

Avec des médicaments

Imagerie par résonance magnétique (IRM) du système digestif. La pulpe de l'açaï est employée, à titre expérimental, comme substance de contraste pour améliorer les images de ce type d'examen¹⁵. Elle pourrait donc, théoriquement, augmenter l'effet d'autres substances de contraste utilisées en IRM digestive.

L'avis de notre nutritionniste

Les jus de fruits exotiques comme l'**açaï**, le **goji**, le **mangoustan** et le **noni** sont associés à des vertus santé exceptionnelles par leurs fabricants et leurs distributeurs. Pourtant, pour le moment, aucun essai clinique de bonne qualité confirmant ces allégations n'a été publié.

Étant donné le prix élevé de ces jus et l'absence de données cliniques fiables, rien ne justifie, à l'heure actuelle, leur ajout à notre alimentation. D'autant plus que nous avons déjà accès à une grande variété de petits fruits et de légumes locaux dont plusieurs ont des propriétés bénéfiques cliniquement démontrées et une valeur antioxydante élevée : **bleuet**, **framboise**, **fraise**, **brocoli**, **tomate**, **oignon**, par exemple. La meilleure fontaine de Jouvence se trouve dans nos **actions quotidiennes** pour prendre soin de notre santé, et non dans un seul aliment.

Sur les tablettes

Dans les magasins de produits naturels, l'**açaï** est offert sous différentes formes :

Jus : de 30 \$ à 60 \$ le litre.

Produits préparés renfermant des quantités variables d'açaï ainsi que d'autres ingrédients : jus, sorbets, boissons, smoothies, collations ou desserts, etc.

Purée surgelée : de 1,50 \$ à 2 \$/100 g.

Poudre à mélanger avec de l'eau : environ 11 \$/100 g. Elle est obtenue après broyage et séchage à froid du fruit.

Attention. En 2010, Santé Canada a émis une mise en garde après que des produits frauduleux à base d'**açaï** aient été interceptés à la frontière. Ces suppléments contenaient du **sildénafil** sans l'indiquer sur leur étiquette. Le sildénafil est un médicament d'ordonnance principalement utilisé pour traiter la dysfonction érectile (Viagra®) qui peut avoir des effets secondaires indésirables graves chez certaines personnes¹³.

Les produits saisis prétendaient favoriser la perte de poids et contrer les effets du vieillissement et portaient les noms suivants : Vital Acai Super Antioxydant Weight Loss, Vital Rezv America's #1 Anti-Aging Pill, Pure ResV America's #1 Anti-Aging Pill, Acai Power Blast, Acai Pure Ultra, Acai Berry Blast Powered with Pure Acai Fruit, Anti-Aging Acai Berry, Gurana Blast, Brazillian Pure, Muscle Mass.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</p>	<p>Réviseur : Jean-Yves Dionne, B.SC. Pharm (février 2011)</p>
<p>Recherche et rédaction : PasseportSanté.net</p>	
<p>Mise à jour : mars 2011.</p>	

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Better Business Bureau. Weight-loss Berry Claiming Oprah Endorsement Makes Wallets Slim and Consumers Angry Warns BBB, États-Unis, 5 janvier 2009 [Consulté le 15 mars 2011]. www.bbb.org

Blumenthal Mark. Media Covers Questionable Acai Web Promotions After Connecticut Attorney General Announces Investigation, *HerbalEgram*, avril 2009.

Center for Science in the Public Interest. Consumers Warned of Web-Based Açaï Scams, 23 mars 2009 [Consulté le 25 février 2011] www.cspinet.org

Connecticut Attorney General's Office. Attorney General Announces Acai Berry Investigation Involving Improper Credit Card Charges, Weight Loss Claims, 23 mars 2009 [Consulté le 25 février

- 2011] www.ct.gov
- Dionne Jean Yves. Açaï (assailli!) par la publicité?, 8 juillet 2009. [Consulté le 25 février 2011] www.jydionne.com
- Ellin Abby. Pressing Açaï for Answers, *The New York Times*, 11 mars 2009. [Consulté le 25 février 2011] www.nytimes.com
- Glenn L. Popularity vs. Clinical Studies - Açaï Berries have the Popular Vote, *Herb Clip Online*, avril 2007, American Botanical Council, États-Unis.
- National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 25 février 2011]. www.ncbi.nlm.nih.gov
- Natural Standard (Ed). Foods, Herbs & Supplements - Acai (*Euterpe oleracea*), *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 25 février 2011].
- Office de la protection du Consommateur du Québec. Produits amaigrissants : baies d'açaï. [Consulté le 25 février 2011] www.opc.gouv.qc.ca
- Schardt David. Fraud Alert – Web self-defence - How to Protect Yourself Against Internet Scams, *Nutrition Action Healthletter*, avril 2009. [Document pdf consulté le 25 février 2011] cspinet.org
- Wikipédia. Açaï. [Consulté le 25 février 2011]. fr.wikipedia.org

Notes

1. Center for Science in the Public Interest. Consumers Warned of Web-Based Açaï Scams, 23 mars 2009 [Consulté le 25 février 2011] www.cspinet.org
2. Jean-Yves Dionne. Açaï (assailli!) par la publicité?, 8 juillet 2009. [Consulté le 25 février 2011] www.jydionne.com
3. Better Business Bureau. Weight-loss Berry Claiming Oprah Endorsement Makes Wallets Slim and Consumers Angry Warns BBB, États-Unis, 5 janvier 2009 [Consulté le 15 mars 2011]. www.bbb.org
4. Connecticut Attorney General's Office. Attorney General Announces Acai Berry Investigation Involving Improper Credit Card Charges, Weight Loss Claims, 23 mars 2009 [Consulté le 25 février 2011] www.ct.gov
6. Office de la protection du Consommateur du Québec. Produits amaigrissants : baies d'açaï. [Consulté le 15 mars 2011] www.opc.gouv.qc.ca
7. Mertens-Talcott SU, Rios J, *et al.* Pharmacokinetics of anthocyanins and antioxidant effects after the consumption of anthocyanin-rich acai juice and pulp (*Euterpe oleracea* Mart.) in human healthy volunteers. *J Agric Food Chem.* 2008 Sep 10;56(17):7796-802.
8. Jensen GS, Wu X, *et al.* In vitro and in vivo antioxidant and anti-inflammatory capacities of an antioxidant-rich fruit and berry juice blend. Results of a pilot and randomized, double-blinded, placebo-controlled, crossover study. *J Agric Food Chem.* 2008 Sep 24;56(18):8326-33.
9. Pacheco-Palencia LA, Talcott ST, *et al.* Absorption and biological activity of phytochemical-rich extracts from açaï (*Euterpe oleracea* Mart.) pulp and oil in vitro. *J Agric Food Chem.* 2008 May 28;56(10):3593-600.
10. Matheus ME, de Oliveira Fernandes SB, *et al.* Inhibitory effects of *Euterpe oleracea* Mart. on nitric oxide production and iNOS expression. *J Ethnopharmacol.* 2006 Sep 19;107(2):291-6.
11. Schauss AG, Wu X, *et al.* Antioxidant capacity and other bioactivities of the freeze-dried Amazonian palm berry, *Euterpe oleracea* mart. (acai). *J Agric Food Chem.* 2006 Nov 1;54(22):8604-10.
13. Santé Canada – Renseignements importants au sujet de produits Acai Berry contenant un médicament d'ordonnance [Consulté le 15 mars 2011] www.hc-sc.gc.ca
14. Açaï (*Euterpe oleracea* Mart.) polyphenolics in their glycoside and aglycone forms induce apoptosis of HL-60 leukemia cells. Del Pozo-Insfran D, Percival SS, Talcott ST. *J Agric Food Chem.* 2006 Feb 22;54(4):1222-9.
15. Clinical feasibility of Açaï (*Euterpe oleracea*) pulp as an oral contrast agent for magnetic resonance cholangiopancreatography. Sanchez TA, Elias J Jr, *et al.* *J Comput Assist Tomogr.* 2009 Sep-Oct;33(5):666-71.
16. Berries from South America: a comprehensive review on chemistry, health potential, and commercialization. Schreckinger ME, Lotton J, Lila MA, de Mejia EG. *J Med Food.* 2010

Apr;13(2):233-46.

[Consulter la fiche en bref](#)

Recevez gratuitement
la newsletter **PasseportSanté**

Publicité

**Changer sa Mutuelle**

Marre de trop payer ? Trouvez une mutuelle moins chère ! Rapide et gratuit

Cliquez ici**Renforcez votre santé !**

Aidez votre corps à lutter contre les agressions extérieures en prenant soin de vous au naturel

En savoir plus

Publicité

Votre mutuelle santé**Avez-vous une bonne mutuelle ?**

Indiquez les personnes à assurer :

 Vous Vous et votre conjoint ou concubinUn ou plusieurs enfants ? **Comparez gratuitement**

Publicité

Newsletter
PASSEPORTSANTÉ.NET

Recevez gratuitement toute l'information santé de qualité professionnelle

Votre email

ok



 **PasseportSanté.net** sur Facebook

J'aime

 **PasseportSanté.net**

Toute l'équipe vous souhaite un bon weekend !

Qu'avez-vous prévu pour vous détendre ?



il y a 8 heures

24,650 personnes aiment **PasseportSanté.net**.

 Yvette	 Djamila	 Shoushana	 Alain	 Beatrice
 Sophie Clau	 Trâm	 Lion	 Gratiene	 Louise

Module social Facebook

Croyez-vous en l'homéopathie ?

- Oui
- Non

Ayant une maladie dégénérative familiale, j'ai commencé à prendre des médicaments vers la trentaine et cela a considérablement augmenté ma qualité de vie...

[lire la suite...](#)

1 DE 5